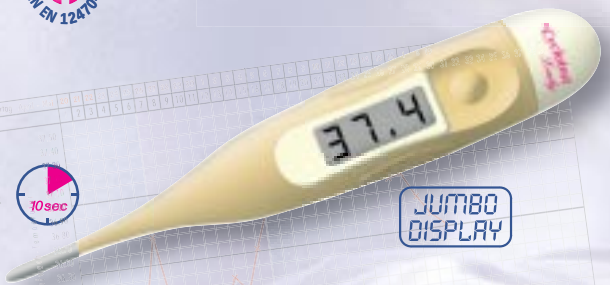
Cyclotest® Lady

CLINICAL THERMOMETER – DIN EN 12470-3



Der natürliche Weg / The natural method
La solution naturelle / Il metodo naturale

Bedienungsanleitung mit Kurvenblättern / Operating instructions with period charts
Mode d'emploi avec diagrammes de courbes / Istruzioni per l'uso con schede diagramma

Cyclotest
Der natürliche Weg

®Cyclotest Lady im täglichen Einsatz

Wann wird gemessen:
immer morgens **vor** dem Aufstehen – möglichst gleiche Uhrzeit.

Wo wird gemessen:
oral (rechts oder links vom Zungenbändchen unter der Zunge), vaginal oder rektal, während eines Zyklus nicht wechseln.

Wann wird abgeschaltet:
wenn erfolgreiche Messung durch Piepston signalisiert wird. (Abschaltung vergessen? Kein Problem: ®Cyclotest Lady schaltet sich nach ca.10 Minuten automatisch ab.)

Wann wird übertragen:
nach dem Aufstehen. Das Messergebnis bleibt bis zur nächsten Messung gespeichert.

Wohin wird übertragen:
Messergebnisse in ®Cyclotest Kurvenblatt eintragen.

Wie wird dies ausgewertet:
bitte Hinweise auf folgenden Seiten beachten.

Hinweise zur Anwendung der Temperaturmethode

deutsch

Sie haben sich für die von immer mehr Paaren bevorzugte natürliche Familienplanung entschieden und dafür mit ®Cyclotest Lady ein ausgesprochenes Präzisionsgerät erworben. ®Cyclotest Lady ist das ideale Spezialthermometer für die natürliche Familienplanung. Auch wenn diese Art etwas mehr Zeitaufwand und Selbstdisziplin erfordert – lassen Sie sich dazu ermuntern! Und machen Sie es partnerschaftlich: Es hat sich bewährt, wenn der Mann durch das tägliche Eintragen der Messwerte ins Kurvenblatt aktiven Anteil nimmt.

Die feinen Schwankungen der Basal- oder Aufwachtemperatur geben Ihnen Einblick in Ihr Zyklusgeschehen. Zwischen zwei Regelblutungen bildet sich normalerweise nur eine einzige keimfähige Eizelle. Der Eisprung (Ovulation), der etwa in der Mitte des Zyklus erfolgt, ist maßgebend für beides: Schwangerschaftsplanung und Empfängnisverhütung. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die Basaltemperatur der Frau 1-2 Tage nach dem Eisprung um 0,2 – 0,5 °C ansteigt. (Direkt vor dem Ovulationstag ist häufig ein Absinken um ca. 0,1°C zu beobachten.) Die erhöhte Basaltemperatur bleibt bis zur nächsten Regelblutung auf etwa gleichem Niveau und sinkt dann wieder ab (siehe Musterkurve). Dieser Ablauf ist das Normale: Wesentliche Abweichungen deuten auf Zyklusstörungen oder Schwangerschaft hin.

Einsatz zur Schwangerschaftsplanung (Wunschkind)

Die unbefruchtete weibliche Eizelle bleibt nur wenige Stunden nach dem Eisprung befruchtungsfähig, der männliche Samen ist 2-3 Tage lang keimfähig. Deshalb kann eine Befruchtung des Eies (Empfängnis) lediglich an den ersten 5 Tagen vor dem oben beschriebenen Temperaturanstieg erfolgen. Ermitteln Sie die Schwankungsbreite Ihres Ovulationstages über mehrere Zyklen hinweg möglichst exakt – und Sie haben ein gutes Bild, wann Sie mit Ihren empfängnisbereiten Tagen rechnen können. Bleibt die Temperatur nach dem Anstieg länger als 18 Tage erhöht, so besteht aller Voraussicht nach eine Schwangerschaft.

Halten Sie hier die Schwankungsbreite des Eisprungs fest: Den „Zyklus-Tag mit Temperaturanstieg“ z.B. durch Kreis in der entsprechenden senkrechten Tagesspalte kennzeichnen. Pro Zyklus eine waagerechte Reihe verwenden.

Beginn der Menstruation	Ovulationstag																			Zykluslänge
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
20.1.2003							O													28 Tage

Einsatz zur Empfängnisverhütung

Die nur wenige Stunden dauernde Lebensfähigkeit des weiblichen Eies bringt es mit sich, dass es sich zumeist schon am Tag nach dem Eisprung (Ovulation) nicht mehr befruchten lässt. Aber Sie wollen natürlich sicher sein, dass die festgestellte Temperaturerhöhung auch tatsächlich auf den Eisprung zurückzuführen ist und nicht auf andere Faktoren, wie Stress, Erkältung, Klimawechsel, zu wenig Schlaf usw.

Nach Prof. Döring erkennt man den „richtigen“ Temperaturanstieg daran, dass der Anstieg innerhalb von 48 Stunden oder weniger eintritt und die Temperatur an drei aufeinander folgenden Tagen um mindestens 0,2°C höher liegt als an den vorausgegangenen 6 Tagen. Der erste der drei Tage mit erhöhter Temperatur ist dann der Temperaturanstieg. Darauf folgen zwei Abschnitte mit empfängnisfreien Tagen, die unter „Temperaturmethode” erläutert werden.

a.) Die Temperaturmethode
Sie wird häufig mit der „Kalendermethode” nach Prof. Knaus-Ogino verwechselt, die heute als nicht zuverlässig gilt. Während dort der Tag des Eisprungs mehr vermutet als errechnet wird, wird er bei der Temperaturmethode ermessen. Mit dem Spezialthermometer ®Cyclotest Lady messen Sie die feinen Schwankungen der Basaltemperatur, tragen die Werte in das Kurvenblatt ein und ersehen daraus Ihre empfängnisbereiten und empfängnisfreien Tage: Mit der „strengen Form” der Temperaturmethode (sexueller Verkehr nur vom dritten Tag des Temperaturanstiegs bis zur nächsten Regel erreichen Sie fast dieselbe Zuverlässigkeit wie mit der Pille – auf ganz natürliche Weise, ohne Medikamente einzunehmen oder mechanische Maßnahmen anzuwenden. Wie Prof. Döring in „Geburtshilfe und Frauenheilkunde” 4/85 nachweist, liegen die „Strenge Form” der Temperaturmethode (Pearl-Index 0,8) und die Pille (Pearl-Index 0,25-0,5) mit Abstand an der Spitze der Zuverlässigkeitsskala.

Auch die „erweiterte Form” der Temperaturmethode ist noch ebenso zuverlässig wie mechanische Verhütungsmittel. Hierbei können Sie sexuellen Verkehr auch in der Zeit ab Regelbeginn bis sechs Tage vor dem Temperaturanstiegstag

haben. Ganz exakt: Von dem frühesten Temperaturanstiegstag, den Sie aus mindestens 6 aufeinander folgenden Zyklen ermitteln, rechnen Sie 6 Tage zurück.

b.) Die symptothermale Methode
Bei diesem Begriff steht „thermal“ für die oben beschriebene Temperaturmethode. Sie wird hier mit der Beobachtung eines „Symptoms“, des Schleims am Gebärmutterhals, kombiniert. Meist folgt nämlich auf eine Regelblutung eine Phase unfruchtbarer, „trockener” Tage, in denen kein sogenannter Zervixschleim zu beobachten ist. Einige Tage vor der fruchtbaren Phase verursacht der Schleim ein klebrig-feuchtes Gefühl am Scheideneingang, Spinnbarkeit, Durchsichtigkeit und starke Verflüssigung sind kennzeichnend. Wenn Sie nun 3-4 Tage vor einem (vielleicht nur flachen) Temperaturanstieg diese Beobachtungen machen konnten, können Sie sich darauf verlassen: Dieser Temperaturanstieg ist der Richtige, der Eisprung ist erfolgt. Es genügt, wenn Sie in der entsprechenden Zeit einmal pro Tag auf den Zervixschleim achten.

Beim ®Cyclotest Lady-Gebrauch bitte diese Punkte beachten:

■ Am ersten Tag der Regelblutung mit den Eintragungen beginnen / bzw. ein neues Kurvenblatt benutzen. Von Zwischenblutungen unterscheidet sich die Regelblutung durch einen typischen Temperaturabfall.

■ Täglich messen: Morgens vor dem Aufstehen, möglichst um etwa die gleiche Uhrzeit, vor dem Messen nichts essen und körperliche Anstrengung vermeiden. Bei nicht ausreichender Schlafpause (mind. 5-6 Std.) keinen Messwert eintragen, sondern Messung ausfallen lassen. Sobald Sie die Schwankungsbreite Ihres Eisprungtermins festgestellt haben, genügt es für die Schwangerschaftsplanung bzw. Empfängnisverhütung, wenn Sie in jedem Monat von kurz vor dem frühesten Temperaturanstieg bis zum erfolgten Anstieg messen sowie zur Kontrolle während der Regelblutung.

■ Immer an derselben Messstelle messen: entweder im Mund oder in der Scheide oder im After. Innerhalb eines Zyklus nicht wechseln!

■ Gemessenen Wert auf dem Kurvenblatt eintragen. Entscheidend für den Eisprung ist jedoch stets der typische Temperaturanstieg.

■ Besonderheiten vermerken: Beim jeweiligen Tag Einflüsse notieren, die die Temperatur verändern können – sexueller Verkehr (V), fieberhafte Erkrankungen (E), Einnahme von Medikamenten (M) oder Schlafmittel (S), zu wenig Schlaf (wS), Klimawechsel (K-wichtig!), Genuss von Alkohol (A), seelische Belastung (B), körperliche Anstrengung (kA).

■ Ebenso Blutungen (und Schleimbeschaffenheit) festhalten: Regelblutung (R), starke, mäßige, geringe Zwischenblutung (sZ, mZ, gZ), Schmierblutung (SB); möglichst auch Auftreten und Art des Zervixschleims.

■ Bei Auffälligkeiten die Kurvenblätter dem Arzt übergeben. Dies empfiehlt sich vor allem bei Zyklusstörungen. Auch wenn sonst irgendwelche Zweifel auftreten, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.
Die empfängnisbereiten Tage (Wunschkind) können Sie problemlos selbst bestimmen.

Zur ausführlichen Information

- „Die Temperaturmethode zur Empfängnisverhütung” von Prof. Dr. med. G. Döring, thieme Verlag
- „Natürlich und sicher – Leitfaden zur Natürlichen Familienplanung” Arbeitsgruppe NFP, Postfach, Bonn, Ehrenwirth Verlag
- Bei Interesse an Schulungen in der symptothermalen Methode teilen wir Ihnen auf Anfrage gerne Anschriften aus Ihrer Region mit.

Ersatz-Kurvenblätter

können Sie zum jeweiligen Listenpreis bei Apotheken oder direkt bei uns erwerben:

Uebe Medical GmbH
Zum Ottersberg 9
D – 97877 Wertheim

deutsch

Hinweise zur Geräte-Spezifikation

®Cylotest Lady Anzeige

Wenn Sie ®Cyclotest Lady starten, erscheint kurz die Selbstdiagnose (Abb. 1), danach der zuletzt gespeicherte Messwert (Abb. 2).
Ein blinkendes „C" zeigt an, dass die neue Messung begonnen hat. Hat der Sensor einen Maximalwert erkannt, macht sich ®Cyclotest Lady mit einem mehrfachen Piepston bemerkbar und das „C" im Display steht still. Der ermittelte Messwert bleibt bis zur nächsten Messung gespeichert.

Abb. 1

Abb. 2

Mit Cyclotest Lady können Sie auch in °F messen, was aber innerhalb Europas nicht empfohlen wird.
Falls Sie versehentlich in den falschen Messmodus geraten sind, drücken Sie die Starttaste und halten sie gedrückt bis im Display °C erscheint.

®Cyclotest Lady Innen-Leben

Als Maximumthermometer verfolgt ®Cyclotest Lady Ihren persönlichen Temperaturanstieg und hält den zuletzt gemessenen Wert im Speicher fest.
Dieser Vorgang nimmt maximal 10 Sek. in Anspruch.
Über eine Abschaltautomatik schaltet sich ®Cyclotest Lady 10 Min. nach dem Start wieder ab, um Batteriestrom zu sparen.

Die Batterie in ®Cyclotest Lady hat bei normaler Beanspruchung eine Lebensdauer von 2 Jahren, bei einer Einsatzdauer von 10 Minuten täglich.

Wenn dieses Zeichen blinkt, ist die Batterie auszutauschen.

Das geht so:
1. Kappe abziehen
2. Schraube der Batterieabdeckung lösen
3. Batterieabdeckung abnehmen und Batterie herausnehmen (evtl. mit spitzem Gegenstand nachhelfen)
4. Neue Batterie einsetzen
   (Achtung: +Zeichen muss sichtbar sein)
5. Batterieabdeckung aufschrauben und Kappe aufsetzen

Ersatzbatterie:
Silberdioxid-Knopfzelle, Typ LR41 oder 192 oder V3GA, 1,55 V (in Uhrenfachgeschäften erhältlich)

Der Messbereich:
®Cyclotest Lady kann Temperaturen von 32 °C bis 43 °C anzeigen. Liegen die Werte darunter oder darüber, erscheint auf dem Display ein „L °C" bzw. ein „H °C".

®Cyclotest Lady als Fieberthermometer

Sie können ®Cyclotest Lady auch zum Fiebermessen verwenden.

keine erhöhte Temperatur

erhöhte Temperatur bzw. Fieber

deutsch

®Cylotest Lady Pflegehinweise

Reinigen Sie ®Cyclotest Lady mit einem feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel. Zum Desinfizieren können Sie Äthylalkohol verwenden (in Apotheken erhältlich).

Zum Schutz der Elektronik vor Beschädigung das Thermometer niemals in Wasser tauchen, unter einem Wasserstrahl reinigen und keiner extremen Hitze aussetzen (pralle Sonne, Heizung, heißes Wasser etc.)

Nach Gebrauch in Klarsicht-Etui aufbewahren.

deutsch

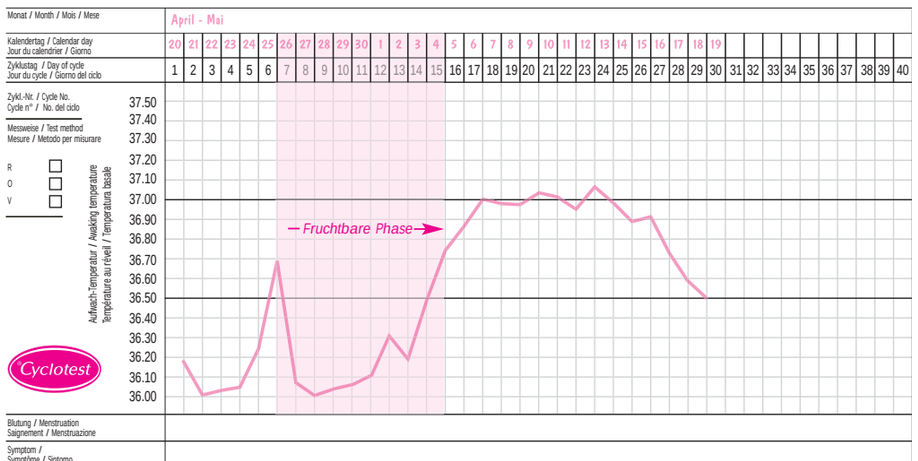
®Cyclotest Kurvenblatt (Muster)

Die Eintragungen in einem Kurvenblatt sind bei der Ermittlung der fruchtbaren Phase von Bedeutung. Sorgfältig geführte Kurvenblätter geben wichtige diagnostische Anhaltspunkte und sollten bei Arztbesuchen stets dabei sein.

Die Zählung der Zyklustage beginnt mit dem Eintritt der Menstruation (Monatsblutung), Monat und Kalendertag nicht vergessen.

Die Aufwach- bzw. Basaltemperatur wird täglich eingetragen.

(Symptome) Hier können Sie besondere Beobachtungen eintragen.



Technische Daten:

®Cyclotest Lady –
Frauenthermometer zur Messung der Basaltemperatur

Anzeige:	LCD
Temperaturbereich:	32 °C bis 43 °C (89.6°F bis 109.4°F)
Auflösung:	0,1°C (0.1°F)
Präzision:	± 0,1°C (± 0.2°F)

Schutzgrad gegen elektrischen Schlag: Typ BF

Gebrauchsanweisung beachten

Herstellergarantie

Das Gerät wurde mit aller Sorgfalt hergestellt und geprüft. Für den Fall, dass es trotzdem bei Auslieferung Mängel aufweisen sollte, geben wir eine Garantie zu den nachfolgenden Konditionen:

1. Während der Garantiezeit von 2 Jahren ab Kaufdatum beheben wir solche Mängel nach unserer Wahl und auf unsere Kosten durch Reparatur (nach Rücksendung in unserem Werk) oder Ersatzlieferung eines mangelfreien Gerätes.

2. Nicht unter die Garantie fallen die normale Abnutzung von Verschleißteilen oder Schäden, die durch Nichtbeachtung der Gebrauchsanleitung, unsachgemäße Handhabung (z.B. ungeeignete Stromquellen, Bruch, ausgelaufene Batterien) und / oder Demontage des Gerätes durch den Käufer entstehen. Ferner werden durch die Garantie keine Schadenersatzansprüche gegen uns begründet.

3. Garantieansprüche können nur in der Garantiezeit und durch Vorlage der ordnungsgemäß ausgefüllten sowie vom Verkäufer unterschriebenen Garantiekarte oder des Kaufbeleges geltend gemacht werden. Im Garantiefall ist das Gerät zusammen mit der Garantiekarte und Beschreibung der Reklamation zu senden an…

   UEBE Medical GmbH
   Zum Ottersberg 9
   D · 97877 Wertheim

4. Die vertraglichen Mängelansprüche des Käufers gegen den Verkäufer gemäß § 437 BGB werden durch die Garantie nicht eingeschränkt.

Kinderwunsch? Verhütung? ®Cyclotest!

®Cyclotest-Diagnoseprodukte haben sich bei der Natürlichen Familienplanung (NFP) unentbehrlich gemacht.

®Cyclotest 2 Plus:
der Zykluscomputer mit umfangreichen Diagnose-Funktionen

®Cyclotest BASIC:
Zykluscomputer mit Hinweisen zur Schwangerschaftsverhütung

®Cyclotest LH-Sticks:
Ovulations-Test – ideal bei Kinderwunsch

Noch Fragen zu NFP?
Rufen Sie unsere Beratungs-Infoline an:
+49 (0) 93 42 · 92 40 40

deutsch

®Cyclotest Lady in daily use

When should you measure:
always in the morning **before** getting up – at the same time if possible.

Where to take a measurement:
oral (under the tongue to the left or right of the fraenum), vaginal or rectal – don't alterate during a period.

When do you switch it off:
when a successful measurement has been acoustically indicated. (Forgotten to switch off?: no problem: ®Cyclotest Lady switches itself off automatically after 10 minutes).

When do you make a record:
after getting up. The result stays in the memory until the next measurement.

What to do with the result:
enter the measured value in the ®Cyclotest period chart.

How to evaluate the results:
follow the instructions to be found on the following pages:

english

You may congratulate yourself!

Like many other couples, you have decided to use the natural method of family planning and have acquired the ®Cyclotest Lady precision device for this purpose.
®Cyclotest Lady is the ideal special thermometer for natural family planning. Even when this method demands a little more time and self-discipline – don't get discouraged and make it into a partnership! It has been shown to be a good thing when the husband actively takes part by entering the measured values into the period chart.

The fine variations in basal or awakening temperature give you an idea what is happening during your monthly cycle.
Normally only a single egg cell (ovum) which is capable of being fertilized is formed between two regular periods. Ovulation which occurs approximately in the middle of the cycle is decisive for both family planning and contraception. Medical research has shown that 1-2 days before ovulation, the basal temperature of a woman rises by 0.2 – 0.5°C.

(Directly before the day of ovulation a drop of 0.1°C is regularly observed). The increased basal temperature stays at approximately the same level until the next period and then sinks again (see sample curve). This sequence is the normal one: significant deviations are a sign of irregularities of the period or pregnancy.

Use in pregnancy planning (family planning)

The unfertilized female egg cell (ovum) is only capable of being fertilized for several hours after ovulation, male sperm on the other hand is germinative for 2-3 days. For this reason, fertilization of the egg (conception) can only take place in the first 5 days before the above-mentioned temperature rise. If you can exactly determine the degree of fluctuation of your ovulation days over several cycles, then you have a good idea when you can expect your conception receptive days.

Should the temperature stay high for more than 18 days after the initial rise, the expectations of a pregnancy are good.

Make a record here of the degree of fluctuation of ovulation:
Mark the "day in the cycle when temperature rise takes place" with, for example, a circle in the appropriate vertical daily column. Use one horizontal line per cycle.

Begin of menstruation	day of ovulation																			cycle length
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
20.1.2003							O													28 days

english

Use in contraception

The fact that the female egg is only continuously viable for a few hours means that even the day after ovulation it will probably not let itself be fertilized. However, we naturally want to be sure that the recorded temperature rise is actually a result of ovulation and not caused by other factors such as stress, a cold, change of climate, lack of sleep etc.

According to Prof. Döring, one recognizes the "right" temperature rise by the fact that the increase occurs within 48 hours or less and the temperature in the following three days is at least 0.2°C higher as in the previous 6 days. The first of the three days with increased temperature is then the temperature rise. This is followed by two periods of conception free days which will be explained in the following " temperature method" paragraph.

a) The temperature method
This method is regularly confused with the "calendar method" according to Prof. Knaus-Ogino which is no longer considered to be reliable. In the latter, the day of ovulation is more presumed than measured whereas in the temperature method it is measured. By using the special "®Cyclotest Lady" thermometer, you can measure the fine variations of the basal temperature, record the value in the period chart and thus see when your possible conception and conception free periods are. With the "strict form" of the temperature method (sexual intercourse only from the third day of the temperature rise till the onset of menstruation), you achieve almost the same reliability as the pill – and this in a perfectly natural way without taking medication or using mechanical methods. As Prof. Döring in "Obstetrics and Female Therapeutics" 4/85 points out, the "strict form" of the temperature method (Pearl-Index 0.8)
and the pill (Pearl-Index 0.25-0.5) are right at the top of the reliability scale.

Also the "extended form" of the temperature method is still as reliable as mechanical contraception methods. Here you can also have sexual intercourse in the time from the begin of the period up to six days before the temperature rise. To

be precise: calculate 6 days back from the earliest temperature rise which you have determined from at least 6 sequential cycles.

b.) The symptothermal method
In this conception, "thermal" stands for the previously described temperature method and is combined here with the observation of a "symptom", of secretion at the neck of the uterus. In particular, menstruation is usually followed by a phase of infertile "dry days" during which no so-called cervical secretion can be observed. A few days before the fertile phase, the secretion causes a moist and sticky feeling at the entrance to the vagina, the characteristics of which are thread-likeness, transparency and strong liquefaction. If you can make this observation 3-4 days before a (possibly only flat) temperature rise, then you can rely on the fact that this temperature rise is the correct one, ovulation has occurred.

When using the "®Cyclotest Lady", please observe the following points:

■ Start records on the first day of menstruation – use a new period chart. The difference between period and irregular bleeding is a typical fall in temperature.

■ Carry out measurements daily: in the morning before getting up, if possible at approximately the same time. Don't eat anything before taking the measurement and avoid physical activity. In the case of inadequate sleep (at least 5-6 hours) omit the measurement and enter no value. As soon as you have determined the degree of fluctuation of the onset of your ovulation, you have enough information for family planning or contraception purposes if you take measurements every month starting shortly before the earliest temperature rise and continuing until the rise takes place as well as carrying out checks during menstruation.

■ Always measure in the same place: either in the mouth, in the vagina or the anus. Don't change within one cycle!

■ Enter the measured values into the period chart. The decisive indication of ovulation is, however, always the typical temperature rise.

■ Make a note of anything special: Make a note on the day concerned of events which could affect the temperature – intercourse (I), feverish cold (F), taking of medicine (M) or sleeping tablets (S), too little sleep (lS), change of climate (C – important!), alcohol (A), strain (S) and physical activity (P).

■ Also record bleeding (and condition of secretion): regular bleeding (P), strong, moderate, little irregular bleeding (sB, mB, lB), trace of blood (T); if possible also the occurrence and type of cervical secretion.

■ In the case of unusual events, give your doctor the period charts. We particularly recommend this should irregularities of your period occur. In case of doubt you should consult your doctor.

english

Instructions for specification of instrument

®Cyclotest Lady display

When you start the ®Cyclotest, the self-check appears for a short time (Illustration 1) followed by the last stored measured value (Illustration 2).

A blinking "C" shows that a new measurement has started. As soon as the sensor has recognized a maximum value, the ®Cyclotest Lady emits several beep tones and the "C" ceases to blink. The measured value remains stored until the next reading.

Abb. 1

Abb. 2

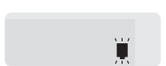
Cyclotest Lady has the possibility to change the measuring unit into °F, but it is not recommended in between Europe. If you use °F unintentionally, keep the on / off-button pressed until °C is shown on the display.

®Cyclotest Lady – how does it work?

As a maximum thermometer, ®Cyclotest Lady follows the temperature rise (from room to body temperature) and retains the maximum value reached in its memory.
This procedure needs a maximum of 10 sec. After running for 10 minutes the ®Cyclotest Lady switches itself off automatically in order to save the battery.

Under normal use, the battery in the ®Cyclotest Lady has a life of 2 years.

When the following character blinks, then the battery should be replaced:



This can be done by:

1. Pulling the cap off
2. Unscrewing the battery cover
3. Removing the battery cover and battery (possible with the help of a sharp object)
4. Inserting new battery ensuring that the + sign is visible.
5. Screwing battery cover back into place and replace cap.

Spare battery:
Silver-dioxide button cell Type L 41 or 192 or V3GA, 1,55 V (Obtainable in shops selling watches)

The measuring range:
®Cyclotest Lady can display temperatures from 32°C to 43°C. Should a value lie below or above this range, then "L °C" or "H °C" will be displayed respectively.

®Cyclotest Lady as fever thermometer

You can also use the ®Cyclotest Lady for measuring feverish temperatures. Look for the following characters in the display:

normal temperature

high temperature or fever

english

®Cyclotest Lady cleaning instructions

Clean the ®Cyclotest Lady with a moist cloth and a mild cleaning solution. You can disinfect it with ethyl alcohol which can be obtained from the chemist.

Never submerge in water or clean with a water jet (the electronic circuit could be damaged by the entry of water)
Never expose to extreme heat (blazing sun, heating, hot water)

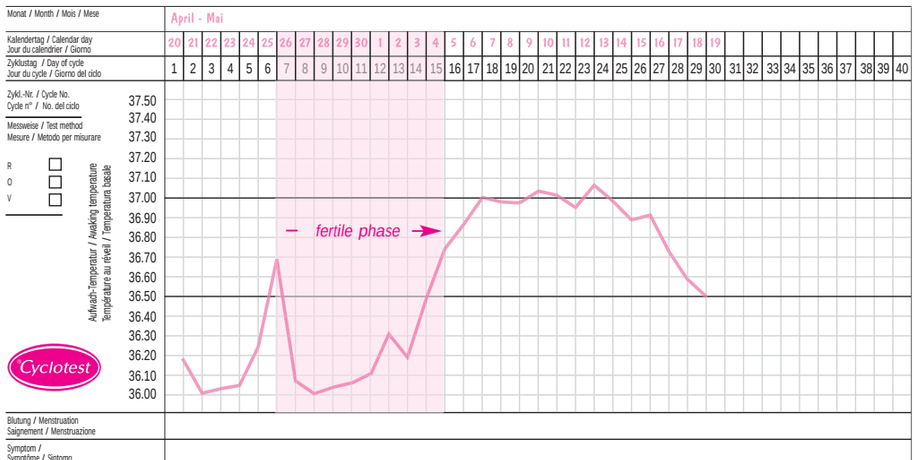
Replace in clear plastic case after use.

®Cyclotest period chart (sample)

The entries in a period chart are significant for the determination of the fertile phase. Carefully filled-in period charts supply important diagnostic indications and should always be available when visiting the doctor.

The counting of the cycle days commences with the onset of menstruation. Don't forget the month and calendar day.

The awakening or basaltemperature is entered daily



(Symptoms) Here you can enter special observations.

Technical data:

®Cyclotest Lady –
Women's thermometer for the measurement of basal temperature.

Display:	LCD
Temperature range:	32°C to 43°C (89.6°F bis 109.4°F)
Resolution:	0.1°C (0.1°F)
Precision:	± 0.1°C (± 0.2°F)

Degree of protection against electric shock: Type BF

Observe the operating instructions

Manufacturer's Guarantee

The equipment was manufactured and tested with great care. However, in the unlikely event of a defect being detected after delivery, we are prepared to give a guarantee in accordance with the following conditions:

1. During the guarantee period of 2 years from the date of purchase, we reserve the right to either repair any such defect at our expense or supply a perfect replacement unit (in any case the defective equipment must be returned to our factory).

2. Excluded from the guarantee are parts subject to normal wear and tear as well as damage caused by non-compliance with the operating instructions, improper handling (for example: unsuitable supply mains, breakages, leaking batteries) and / or dismantling of the unit by the purchaser. Furthermore, no claims for damages against us can be justified through the guarantee.

3. Claims under the guarantee can only be made during the guarantee period by presentation of a guarantee card that has been correctly filled in and signed by the salesman or alternatively the purchase receipt. In the case of claim under the guarantee, the equipment together with the guarantee card and a written justification of the claim are to be sent to

   UEBE Medical GmbH
   Zum Ottersberg 9
   D- 9877 Wertheim

4. In the case of defectiveness of the goods, the contractual rights of the purchaser to claim against the supplier / salesman in accordance with § 437 BGB (The German Civil Code) are not limited by the guarantee.

Family planning? Contraception?

®Cyclotest diagnosis products have become indispensable for natural family planning (NFP).

®Cyclotest 2 Plus:
The cycle computer with extensive diagnosis functions

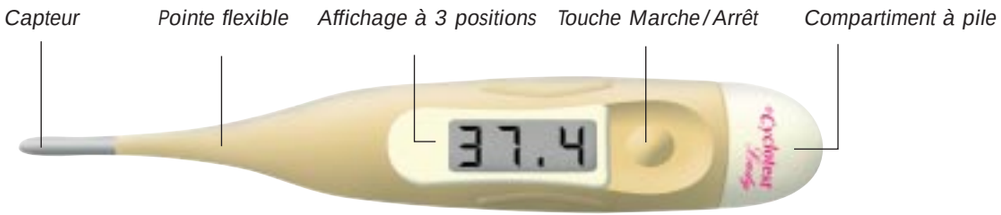
®Cyclotest BASIC:
Cycle computer with advisory on contraception

®Cyclotest LH-Sticks:
Ovulation test – ideal for family planning

Any more questions to NFP?
Ring our advisory hotline:
+49 (0) 93 42 - 92 40 40

english

L'usage quotidien de ®Cyclotest Lady



Quand mesurer ?

Toujours le matin **avant** le lever – si possible à la même heure

Où mesurer ?

Dans la bouche (sous la langue à gauche ou à droite du filet de la langue), dans le vagin ou le rectum, ne changez pas en cours de cycle.

Quand éteindre le thermomètre ?

Lorsque la fin de la mesure est signalée par un bip sonore (vous avez oublié d'éteindre? Ce n'est pas grave: le ®Cyclotest Lady s'éteint automatiquement au bout de 10 minutes.)

Quand consigner la mesure ?

Après le lever. Le résultat de la mesure demeure mémorisé jusqu'à la mesure suivante.

Où consigner vos relevés ?

Consignez la valeur mesurée sur le diagramme de la courbe.

Comment évaluer ?

Veuillez suivre les conseils indiqués sur les pages suivantes:

Bravo pour votre décision !

Vous avez opté en faveur de la planification familiale naturelle, privilégiée par un nombre croissant de couples, et fait l'acquisition à cet effet du ®Cyclotest Lady, un instrument de haute précision.
Le ®Cyclotest Lady est le thermomètre spécial idéal pour la planification familiale naturelle. Même si cette méthode demande un peu plus de temps et de discipline – ne vous laissez pas décourager! Et faites-en une affaire de partenaire: il est apparu tout à fait positif de donner à son compagnon un rôle actif en lui confiant le soin d'inscrire jour après jour les valeurs mesurées sur le diagramme de courbe.

Les légères variations des températures basales ou températures matinales vous donnent des indications sur le déroulement de votre cycle.
Entre deux écoulements menstruels se forme en général un seul ovule fécondable. L'ovulation qui se produit à peu près en milieu de cycle est déterminante pour les deux démarches: le projet de grossesse ou la contraception. Des études scientifiques ont montré que la température basale de la femme augmente de 0,2 à 0,5 °C 1 à 2 jours après l'ovulation. (On observe fréquemment une baisse d'env. 0,1 °C juste avant l'ovulation). La température basale accrue demeure à peu près au même niveau jusqu'aux règles suivantes, puis baisse à nouveau (voir modèle de courbe). Ce déroulement est le cas normal: d'importantes divergences indiquent une perturbation du cycle ou une grossesse.

français

Utilisation en vue d'une grossesse (désir d'enfant)

L'ovule non fécondé ne demeure fécondable que quelques heures après l'ovulation, tandis que le spermatozoïde conserve ses propriétés de fécondation pendant 2 à 3 jours. C'est pourquoi la fécondation d'un ovule (conception) n'est possible qu'au cours des 5 premiers jours précédant la hausse de température citée plus haut. En déterminant avec la plus grande exactitude possible les variations de votre jour d'ovulation sur plusieurs cycles, vous aurez une idée précise de votre période de fécondité. Si la température demeure élevée plus de 18 jours après avoir monté, vous êtes très probablement enceinte.

Consignez ici la plage de variation de votre ovulation: Marquez p. ex. d'un cercle le «jour du cycle avec montée de température» dans la colonne des jours correspondante. Utilisez une ligne par cycle.

Debut de saignement	Jour d'ovulation																			Longueur du cycle
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
20.1.2003							O													28 jours

français

Utilisation pour la contraception

Les quelques heures que dure la vie d'un ovule ont pour conséquence qu'il n'est en général plus fécondable le jour même de l'ovulation. Mais vous devez naturellement être sûre que la hausse de température que vous avez constatée est effectivement due à l'ovulation et non à d'autres facteurs, tels que le stress, un refroidissement, un changement de climat, un manque de sommeil, etc.

Selon le Professeur Döring, on reconnaît la «bonne» hausse de température au fait qu'elle se produit dans les 48 heures ou avant et que la température se maintient pendant trois jours de suite à au moins 0,2 °C au-dessus de la température des 6 jours précédents. Le premier de ces trois jours caractérisés par une température accrue est donc le jour de hausse de la température. Il est suivi par deux périodes de jours sans risque de conception, qui sont expliqués au point «La méthode de la température».

a) La méthode de la température
On la confond souvent avec la méthode du calendrier dite Ogino ou Ogino-Knaus, qui n'est aujourd'hui plus considérée comme fiable. En effet, le jour de l'ovulation est davantage supposé que calculé dans cette méthode, alors qu'il est mesuré dans la méthode de la température. Avec le thermomètre spécial ®Cyclotest Lady, vous mesurez les légères variations de la température basale, vous reportez ces valeurs sur le diagramme de courbe et vous constatez à partir de là quels sont vos jours fécondables et vos jours non fécondables: en suivant la «forme stricte» de la méthode de la température (relations sexuelles uniquement à partir du troisième jour suivant la hausse de température jusqu'aux règles suivantes), vous obtenez pratiquement la même fiabilité qu'avec la pilule, de façon tout à fait naturelle, sans prendre de médicaments ni recourir à des procédés mécaniques. Comme le démontre le Professeur Döring dans «Obstétrique et gynécologie» 4 / 85, la forme stricte de la méthode de la température (pearl-index 0,8) et la pilule contraceptive (pearl-index 0,25-0,5) sont largement en tête de l'échelle de fiabilité.

La «forme élargie» de la méthode de la température est également tout aussi fiable que les méthodes de contraception mécaniques. Elle permet également des relations sexuelles à partir du début des règles jusqu'à six jours avant la hausse de température. Plus exactement: jusqu'à six jours avant la hausse de température la plus précoce que vous avez mesurée pendant au moins 6 cycles consécutifs.

b) La méthode symptothermale

L'élément «thermal» de cette désignation se réfère à la méthode de la température décrite ci-dessus. Elle est associée ici à l'observation d'un «symptôme», à savoir la sécrétion de glaire au niveau du col de l'utérus. Les règles sont en général suivies d'une phase de jours inféconds et «secs», dans lesquels on n'observe pas de glaire cervicale. Quelques jours avant la phase de fécondité, la glaire provoque une sensation d'humidité un peu collante à l'entrée du vagin, elle a un aspect filant, transparent et très liquéfié. Si vous l'avez observée sous cette forme 3 à 4 jours avant une hausse (peut-être faible) de la température, vous pouvez avoir la certitude que cette hausse est la bonne, l'ovulation a eu lieu. Il vous suffit d'observer la glaire cervicale une fois par jour pendant la période correspondante.

En utilisant le ®Cyclotest Lady, veuillez tenir compte des points suivants:

■ Commencez vos relevés (sur un nouveau diagramme de courbe) le premier jour des règles. Les règles se distinguent de saignements intermédiaires par une chute caractéristique de température.

■ Mesurez tous les jours: le matin avant le lever, si possible à peu près à la même heure. Avant la mesure, ne mangez rien et ne faites pas d'effort physique. En cas de sommeil insuffisant (5 à 6 h minimum), ne faites pas de relevé, renoncez-à la mesure. Dès que vous aurez déterminé la plage de variation du moment de votre ovulation, il vous suffit, pour prévoir une grossesse ou pour la contraception, d'effectuer tous les mois des mesures à partir de la hausse de température la plus précoce jusqu'à la hausse de température effective, et des mesures de contrôle pendant les règles.

■ Mesurez toujours au même endroit: dans la bouche, dans le vagin ou dans l'anus. ne changez pas en cours de cycle!

■ Consignez sur le diagramme de courbe la valeur mesurée. Pour l'ovulation, le moment décisif est toujours celui de la hausse de la température.

■ Notez les particularités: consignez le jour donné les facteurs susceptibles d'influer sur la température. Rapports sexuels (RS), maladie avec fièvre (F), prise de médicaments (M) ou de somnifères (S), manque de sommeil (MS), changement de climat (Cl – important !), absorption d'alcool (A), soucis et problèmes psychiques (P), effort physique (Ph).

■ Notez également les saignements (et la consistance de la glaire): règles ordinaires (R), saignements intermédiaires forts (SgFo), modérés (SgM) ou faibles (SgFa), traces de saignements (TS); si possible également l'apparition et la consistance de la glaire cervicale.

■ Si vous remarquez des éléments insolites, remettez vos courbes au médecin. Ceci est recommandé en cas de troubles du cycle. N'hésitez pas non plus à consulter votre médecin si vous avez d'autres doutes.

Vous pouvez déterminer sans difficulté les jours propices à la conception (désir d'enfant).

français

Instructions pour les spécifications de l'appareil

Affichage ®Cyclotest Lady

Lorsque vous mettez en marche le ®Cyclotest Lady, le thermomètre effectue un rapide contrôle automatique des fonctions (Ill. 1), puis la dernière valeur mesurée apparaît sur le display. (Ill. 2)
Lorsque le «C» clignote, on peut procéder à une nouvelle mesure. Dès que le capteur a reconnu une valeur maximale, le ®Cyclotest Lady fait retentir une série de bips sonores et le «C» cesse de clignoter. Le résultat de la mesure demeure mémorisé jusqu'à la prise suivante.

Ill. 1

Ill. 2

Avec le thermomètre Cyclotest Lady vous pouvez aussi mesurer en °F ce que n'est pas recommandable en Europe. Si vous arrivez danx le faux mode de mesure, poussez le bouton à côté de l'écran jusqu'au moment l'écran indice °C.

®Cyclotest Lady de l'intérieur

Le ®Cyclotest Lady est un thermomètre à maximum qui suit la montée de la température (de la température ambiante à la température du corps) et qui enregistre dans une mémoire la valeur maximale atteinte.
Ce processus demande au plus 10 sec. Le ®Cyclotest Lady possède une coupure automatique qui intervient 10 minutes après la mise en marche, pour économiser les piles.

La pile du ®Cyclotest Lady a une vie utile de 2 ans dans le cadre d'une utilisation normale.

Lorsque le symbole suivant clignote, il faut remplacer la pile.

Pour cela:
1. Retirez le capuchon.
2. Desserrez la vis du couvercle du compartiment à pile.
3. Retirez le couvercle du compartiment à pile et retirez la pile (aidez-vous si nécessaire d'un objet pointu).
4. Mettez en place la nouvelle pile (attention: le signe + doit être visible).
5. Revissez le couvercle du compartiment à pile et remettez le capuchon en place.

Pile de rechange :
pile ronde au dioxyde d'argent, type LR 41 ou 192 ou V3GA, 1,55 V (en vente chez les horlogers)

Plage de mesure :
Le ®Cyclotest Lady peut afficher des températures de 32 °C à 43 °C. Si les valeurs sont inférieures ou supérieures, un «L °C» ou un «H °C» apparaît dans l'affichage

Le ®Cyclotest Lady pour mesurer la fièvre

Vous pouvez aussi utiliser le ®Cyclotest Lady pour mesurer la fièvre. Tenez compte des symboles suivants dans l'affichage :

pas de température élevée

température élevée ou fièvre

français

Conseils pour l'entretien du ®Cyclotest Lady

Nettoyez le ®Cyclotest Lady avec un chiffon humide et un produit nettoyant doux. Vous pouvez utiliser de l'alcool éthylique (en vente en pharmacie) pour la désinfection.

Ne plongez jamais le ®Cyclotest Lady dans de l'eau et ne le nettoyez pas sous un jet d'eau (l'électronique peut être endommagée par la pénétration d'eau).
Ne le soumettez jamais à une chaleur extrême (exposition directe au soleil, chauffage, eau chaude).

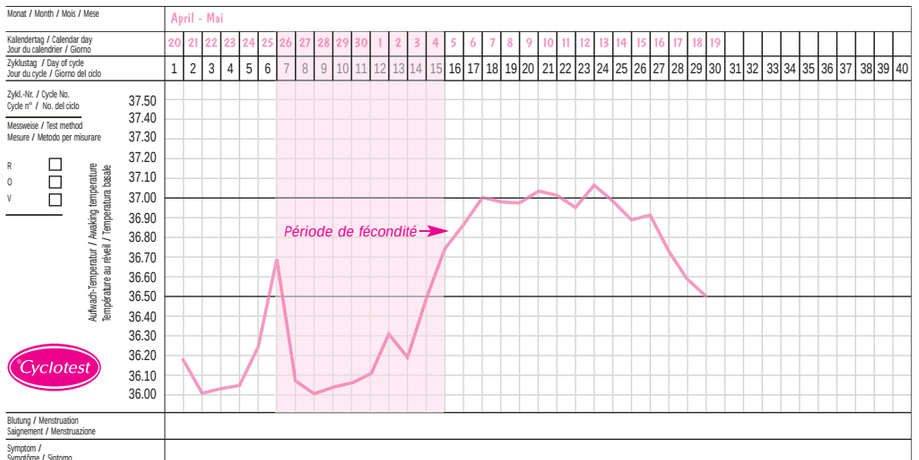
Rangez-le après utilisation dans son étui transparent.

Diagramme de courbe ®Cyclotest (modèle)

Les relevés sur un diagramme de courbe sont un auxiliaire très utile pour la détermination de la phase de fécondité. Les courbes soigneusement tracées fournissent des indications diagnostiques importantes et devraient toujours être présentées au médecin.
Le comptage des jours du cycle commence avec le jour d'apparition des règles mensuelles. N'oubliez pas de consigner le mois et le jour.

La température basale ou de réveil est relevée tous les jours.

(Symptômes) Consignez ici les particularités que vous avez observées.



français

Caractéristiques techniques:

®Cyclotest Lady –
Thermomètre féminin pour mesurer la température basale.

Affichage:	LCD
Plage de température:	32°C à 43°C (89.6°F bis 109.4°F)
Résolution:	0.1°C (0.1°F)
Précision:	± 0.1°C (± 0.2°F)

Degré de protection contre les décharges électriques: type BF

Veuillez suivre les instructions de service

Garantie de fabricant

L'appareil a été fabriqué et contrôlé avec le plus grand soin. Cependant, pour le cas d'une constatation de vice à la livraison, nous accordons une garantie aux conditions suivantes:

1. Pendant la période de garantie de 2 ans à partir de la date d'achat, nous corrigeons de tels vices à notre convenance et à nos frais soit en effectuant une réparation (après retour de la marchandise en usine) soit par livraison d'un appareil de rechange en état de marche.

2. La garantie ne couvre pas l'usure des pièces soumises à l'usure ni les dommages causés par un non respect du mode d'emploi, par un maniement non adéquat (par exemple alimentation électrique non appropriée, cassure, piles non étanches) et / ou par un démontage de l'appareil effectué par l'acheteur. En outre la garantie ne justifie aucune réclamation de dommages et intérêts.

3. Les réclamations sous garantie ne sont valables que pendant la période de garantie et sur présentation de la carte de garantie dûment remplie et signée par le vendeur ou bien sur présentation du bon d'achat. En cas de réclamation sous garantie, retourner l'appareil accompagné de la carte de garantie ainsi que d'une description du vice à l'adresse suivante:

   UEBE Medical GmbH
   Zum Ottersberg 9
   D – 97877 Wertheim

4. En cas de réclamation pour vice, les droits contractuels de acheteur contre le vendeur conformément à l'article 437 du Code Civil allemand ne sont pas restreints par la garantie.

Désir d'enfant? Contraception?

français

Les produits diagnostiques ®Cyclotest sont devenus indispensables dans la planification familiale naturelle.

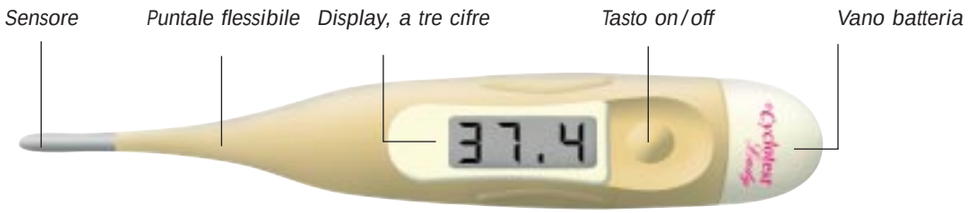
®Cyclotest 2 Plus:
l'ordinateur du cycle avec de nombreuses fonctions diagnostiques

®Cyclotest BASIC:
L'ordinateur du cycle avec indications préventives de la contraception

®Cyclotest LH-Sticks:
le test d'ovulation – idéal en cas de désir d'enfant

D'autres questions sur la planification familiale neutrale (PFN)? Appelez notre ligne conseil:
+49 (0) 93 42 – 92 40 40

L'impiego quotidiano del ®Cyclotest Lady



Quando deve essere misurata la temperatura?

sempre il mattino al risveglio, prima di alzarsi, possibilmente sempre alla stessa ora.

Dove si effettua la misurazione?

la temperatura basale può essere rilevata sia per via orale (a destra o a sinistra del frenulo linguale sotto la lingua), per via vaginale e per via rettale, senza però variare durante lo stesso ciclo.

Quando si spegne il termometro?

il termometro va spento quando il beep segnala che la temperatura è stata correttamente misurata. Vi siete dimenticate di spegnere il termometro? Non preoccupatevi, perché ®Cyclotest Lady si spegne automaticamente dopo 10 minuti!

Quando si effettuano le registrazioni:

dopo essersi alzate. Il risultato della misurazione resta memorizzato sino alla misurazione successiva.

Dove vengono registrati i dati?

I risultat della misurazione vengono registrati sulla scheda diagramma ®Cyclotest.

Come si interpretano i risultati?

Leggete le indicazioni riportate alle pagine seguenti:

italiano

Complimenti!

Acquistando il termometro basale ®Cyclotest Lady non solo avete optato per il metodo di pianificazione famigliare attualmente più usato oggigiorno dalle coppie, bensì anche per uno strumento di assoluta precisione.
®Cyclotest Lady è il termometro basale ideale per una pianificazione famigliare assolutamente naturale. Anche se questo metodo richiede un po' più di tempo e di pazienza, non scoraggiatevi e cercate di coinvolgere anche il vostro partner. Infatti, è dimostrato che si ottengono ottimi risultati lasciando partecipare attivamente anche l'uomo, ad esempio facendogli scrivere i valori tutti i giorni sulle schede diagramma.

Le leggere variazioni della temperatura basale, ovvero al risveglio, vi forniscono informazioni importanti sul vostro ciclo mestruale.
Solitamente, tra due cicli mestruali si genera un solo uovo che può essere fecondato. L'ovulazione, che si verifica a circa metà del ciclo, è determinante sia per la contraccezione che per la pianificazione della gravidanza. Le ricerche scientifiche hanno dimostrato che, uno o due giorni dopo l'ovulazione, la temperatura basale della donna aumenta di circa 0,2-0,5° C, mentre appena prima dell'ovulazione si è spesso rilevato un abbassamento della temperatura basale di ca. 0,1° C. L'innalzamento della temperatura basale si mantiene intorno a questi livelli sino al ciclo mestruale successivo per poi diminuire di nuovo (confrontate il diagramma di esempio). Questo ciclo rappresenta l'andamento normale e scostamenti importanti stanno a significare disturbi mestruali oppure una gravidanza.

Impiego del termometro per pianificare la gravidanza

Poiché l'uovo femminile non fecondato resta fecondabile soltanto per alcune ore dopo l'ovulazione ed il tempo di sopravvivenza degli spermatozoi maschili è di soli 2-3 giorni, la fecondazione dell'uovo (concepimento) può avvenire soltanto nei cinque giorni prima dell'innalzamento della temperatura sopra descritto. Per tale motivo, è consigliabile monitorare le variazioni di temperatura del vostro giorno di ovulazione per più cicli in modo possibilmente esatto, perché solo così sarete in grado di capire chiaramente quali saranno i giorni più favorevoli alla fecondazione. Se la temperatura resta elevata per più di 18 giorni da quando avete rilevato il primo aumento, molto probabilmente significa che siete incinta.

Come rilevare la variazione di temperatura dell'ovulazione:
Contrassegnate il "giorno del ciclo con aumento della temperatura", ad esempio cerchiando il giorno nella colonna verticale dei giorni, ed utilizzate una riga orizzontale per ogni ciclo.

Debut de saignement	Jour d'ovulation																			Longueur du cycle
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
20.1.2003							O													28 jours

italiano

Impiego del termometro come metodo contraccettivo

Le poche ore di sopravvivenza dell'uovo femminile sono anche il motivo per cui, in molti casi, l'uovo non è più fecondabile già il giorno dopo l'ovulazione. Ciò nonostante, si vuole essere assolutamente sicure che l'innalzamento di temperatura rilevato sia stato provocato effettivamente dall'ovulazione e non da fattori di altra natura quali stress, raffreddore, cambiamento di clima, mancanza di sonno ecc.

Secondo il Prof. Doring, l'innalzamento di temperatura "vero" si riconosce dal fatto che si verifica entro 48 ore o meno e che la temperatura resta più alta di almeno 0,2° C per tre giorni consecutivi rispetto alla temperatura dei sei giorni precedenti. Il primo dei tre giorni in cui la temperatura è più elevata è il vero "innalzamento di temperatura", cui seguono due fasi con giorni non fertili, spiegati alla voce "Metodo della temperatura basale".

a.) Il metodo della temperatura basale
Questo metodo viene spesso confuso con il cosiddetto "metodo del calendario", ovvero il metodo Ogino-Knaus, oggi considerato abbastanza inaffidabile. Mentre con il metodo Ogino-Knaus il giorno dell'ovulazione viene più presunto che calcolato, con il metodo della temperatura basale viene misurato con relativa precisione. Con lo speciale termometro basale digitale ®Cyclotest Lady potete rilevare anche le variazioni di temperatura basale più lievi, caricare i valori rilevati nella scheda diagramma e stabilire, così, i giorni fertili e quelli non fertili. Attendendovi scrupolosamente alle regole previste dal metodo della temperatura basale (ovvero rapporti sessuali soltanto dal terzo giorno di innalzamento della temperatura sino alle mestruazioni successive) potrete raggiungere quasi la stessa sicurezza della pillola anticoncezionale, ma in modo assolutamente naturale, senza dover ricorrere a medicinali o adottare misure di barriera. Come dimostrato dal Prof. Doring in "Ostetricia e ginecologia" 4/85, il metodo della temperatura basale (indice Pearl 0,8) e la pillola anticoncezionale (indice Pearl 0,25-0,5) occupano i primi posti nella classifica del grado di affidabilità.

Inoltre, il "metodo ampliato" della misurazione della temperatura basale è altrettanto affidabile quando i mezzi anticoncezio-

nali di barriera o fisici. Infatti, si possono avere rapporti sessuali anche nel periodo che va dall'inizio delle mestruazioni sino a sei giorni prima del giorno di innalzamento della temperatura. Per essere precisi: dal primo giorno di aumento della temperatura, che si stabilisce osservando almeno sei cicli mestruali consecutivi, si calcolano i 6 giorni precedenti.

b.) Il metodo sintotermico
Con questo termine si definisce la combinazione del metodo di misurazione della temperatura basale sopra descritto, come ricorda la parola "termico", con l'osservazione di un "sintomo", ovvero del muco cervicale. Nella maggior parte dei casi, ad una mestruazione segue una fase non fertile di giorni cosiddetti "asciutti" in cui il muco cervicale non si forma. Alcuni giorni prima della fase fertile, la formazione di muco cervicale causa una sensazione di bagnato e appiccicoso all'ingresso della vagina ed il muco presenta un aspetto trasparente, filamentoso e più fluido. Se osservate un muco di questo tipo 3-4 giorni prima dell'innalzamento della temperatura (anche se molto lieve), vi sono buone probabilità che questo aumento di temperatura sia quello giusto e che sia avvenuta l'ovulazione. A questo punto sarà sufficiente osservare il muco cervicale una volta al giorno durante quel periodo.

Se utilizzate il ®Cyclotest Lady, osservate quanto segue:

■ iniziate a caricare i valori rilevati il primo giorno delle mestruazioni ovvero utilizzate una scheda diagramma nuova. Il ciclo mestruale si distingue da emorragie intermestruali per la tipica diminuzione della temperatura.

■ Misurate ogni giorno: il mattino al risveglio prima di alzarvi, possibilmente sempre alla stessa ora. Prima della misurazione non mangiate ed evitate qualsiasi attività fisica. Se il sonno non è stato sufficiente (almeno 5-6 ore), non caricate i valori misurati e saltate la misurazione. Non appena avrete stabilito le variazioni di temperatura del vostro giorno di ovulazione, per la contraccezione o la pianificazione famigliare sarà sufficiente se effettuerete la misurazione ogni mese da prima del primo aumento di temperatura sino all'aumento avvenuto e a titolo di controllo durante le mestruazioni.

■ Misurate la temperatura basale sempre nella stessa posizione, ovvero per via orale, vaginale o anale, senza cambiare durante lo stesso ciclo!

■ Registrate il valore misurato sulla scheda diagramma. Decisivo per l'ovulazione è peraltro il tipico innalzamento della temperatura.

■ Iscrivete qualsiasi particolarità: annotate i fattori che possono influire sulla temperatura di quel giorno (rapporti sessuali (R), febbre (F), assunzione di medicinali (M) o sonniferi (S), ore di sonno insufficienti (O), cambiamento di clima (C, importante!), consumo di alcolici (A), stress psichico (P), attività fisica (AF).

■ Annotate tutte le emorragie (e l'aspetto della mucosa): ciclo mestruale (C), emorragie intermestruali forti, medie, leggere (Ef, Em, El), emorragia vaginale (EV); se possibile anche la presenza ed il tipo di muco cervicale.

■ In caso di anormalità, mostrate le schede diagramma al vostro medico. Ciò è consigliabile soprattutto in caso di disturbi mestruali o di semplice dubbio.
In questo modo potrete stabilire da sole anche i giorni fertili (favorevoli al concepimento).

italiano

Caratteristiche tecnici

Il display di ®Cyclotest Lady

Quando accendete il vostro ®Cyclotest Lady compare brevemente l'autdiagnosi (Fig.1) dopodiché viene visualizzato l'ultimo valore misurato memorizzato (Fig. 2)
Una "C" che lampeggia significa che è iniziata una nuova misurazione. Se il sensore ha riconosciuto un valore massimo, il ®Cyclotest Lady emette un segnale acustico e la "C" sul display smette di lampeggiare. Il valore rilevato resta memorizzato sino alla misurazione successiva.

Fig. 1

Fig. 2

Con Cyclotest Lady è anche possibile la misurazione in °F, il che non è tuttavia consigliato per i paesi europei. Se per errore vi trovate nel modo di misurazione sbagliato, premete il tasto start e tenetelo premuto sul display viene visualizzato °C.

La vita interiore del termometro basale ®Cyclotest Lady

Come termometro a scala ampliata, il ®Cyclotest Lady monitorizza un innalzamento di temperatura (dalla temperatura ambiente alla temperatura corporea) mantenendo memorizzato il valore massimo raggiunto.
Questo procedimento dura al massimo 10 sec. Grazie allo spegnimento automatico, il ®Cyclotest Lady si spegne automaticamente dopo 10 minuti dall'accensione per non consumare la batteria.

Con un impiego normale, la batteria del ®Cyclotest Lady ha un'autonomia di 2 anni.

Quando sul display lampeggia questo simbolo, significa che occorre sostituire la batteria.

Per sostituire la batteria basta procedere come segue:

1. Togliete il cappuccio
2. Svitate la vite del coperchio del vano batteria
3. Rimuovete il coperchio del vano batteria e sfilate la batteria (aiutandovi all'occorrenza con un oggetto appuntito)
4. Inserite la batteria nuova
   (Attenzione! Il segno + deve essere visibile)
5. Avvitate nuovamente il coperchio del vano batteria e applicate il cappuccio

Batteria di ricambio:
batteria a bottone all'ossido d'argento, tipo LR 41 o 192 o V3GA, 1.55 V (reperibile presso il vostro orologiaio)

Il range di misura
Il ®Cyclotest Lady è in grado di rilevare temperature comprese tra 32 e 43 °C. Se i valori rilevati sono superiori o inferiori, sul display viene visualizzato "L °C" oppure "H °C".

®Cyclotest Lady come termometro clinico

Il ®Cyclotest Lady può essere utilizzato anche come normale termometro clinico per la misurazione della febbre. Si devono osservare i seguenti simboli sul display:

temperatura normale

temperatura alta
o febbre

italiano

Istruzioni di pulizia del ®Cyclotest Lady

Il vostro ®Cyclotest Lady deve essere pulito con un panno umido ed un detergente delicato. Per disinfettarlo si può utilizzare alcol etilico (reperibile in farmacia).

Non immergete mai il termometro basale in acqua e non lavatelo sotto un getto d'acqua (l'infiltrazione d'acqua potrebbe danneggiare i circuiti elettronici).
Non esponete mai il termometro basale a temperature elevate estreme (raggi solari diretti, riscaldamento, acqua calda).
Dopo l'uso, conservate il termometro nell'apposita custodia trasparente.

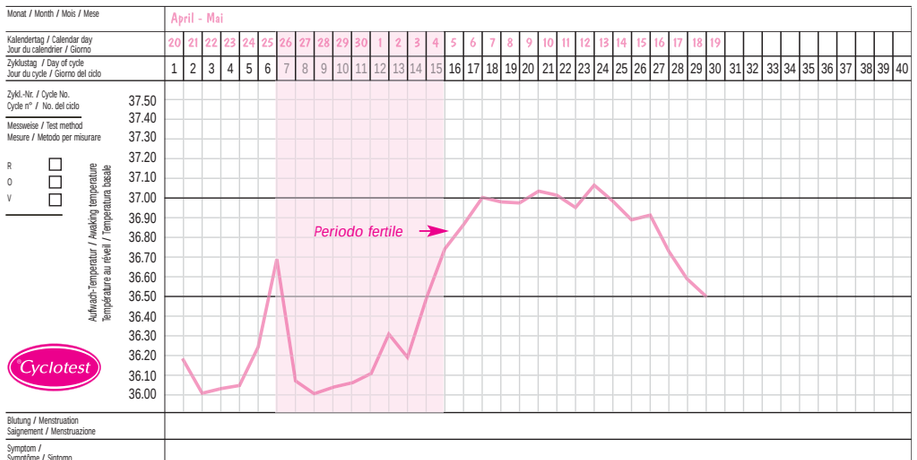
italiano

La scheda diagramma ®Cyclotest (esempio)

Le registrazioni dei valori di temperatura e degli altri dati su una scheda diagramma sono molto importanti per stabilire il vostro periodo fertile. Schede diagramma accuratamente tenute forniscono anche importanti punti di riferimento diagnostico che potrebbero essere utili anche per il vostro medico.
Il conteggio dei giorni del ciclo comincia con l'inizio delle mestruazioni (ciclo mestruale), senza dimenticare il mese ed il giorno della settimana.

La temperatura basale, ovvero al risveglio, deve essere misurata e registrata ogni giorno.

(Sintomi) Qui si possono riportare le particolarità osservate.



Dati tecnici

®Cyclotest Lady –
Termometro ginecologico per la misurazione della temperatura basale.

Display:	LCD
Range di temperatura:	da 32°C a 43°C (89.6°F bis 109.4°F)
Risoluzione:	0.1°C (0.1°F)
Precisione:	± 0.1°C (± 0.2°F)

Grado di protezione contro le scosse elettiche: tipo BF

Osservare assolutamente le istruzioni per l'uso

Garanzia del produttore

L'apparecchio è stato prodotto e controllato con la massima precisione. Ciò nonostante, qualora si riscontrassero vizi al momento della consegna, viene concessa una garanzia alle seguenti condizioni:

1. Durante il periodo di garanzia di due anni dalla data di acquisto, i vizi verranno eliminati a nostra discrezione e a nostre spese tramite riparazione (l'apparecchio dovrà essere rispedito alla nostra fabbrica) oppure tramite sostituzione con un apparecchio nuovo in perfette condizioni.

2. Dalla garanzia sono esclusi la normale usura dei componenti usurabili ed i danni derivanti dall'inosservanza delle istruzioni per l'uso, da un impiego improprio (ad esempio fonti di energia elettrica non idonee, rottura, batterie scariche) e/o dallo smontaggio dell'apparecchio da parte dell'acquirente. Inoltre, la garanzia non prevede alcun diritto al risarcimento dei danni nei nostri confronti.

3. I diritti alla garanzia valgono unicamente entro il periodo di garanzia e solo dietro presentazione del certificato di garanzia correttamente compilato e sottoscritto dal venditore o dello scontrino di acquisto. In caso di garanzia, l'apparecchio dovrà essere inviato al seguente indirizzo unitamente al certificato di garanzia ed alla descrizione del reclamo:

   UEBE Medical GmbH
   Zum Ottersberg 9
   D – 97877 Wertheim

4. I diritti di denuncia dei vizi dell'acquirente nei confronti del venditore derivanti dal contratto ai sensi del § 437 del codice civile tedesco non vengono limitati dalla garanzia.

Desiderate un bebè? O forse volete prevenire?

italiano

I prodotti diagnostici ®Cyclotest sono diventati uno strumento indispensabile nella pianificazione famigliare naturale.

®Cyclotest 2 Plus:
il computer del ciclo con tantissime funzioni diagnostiche

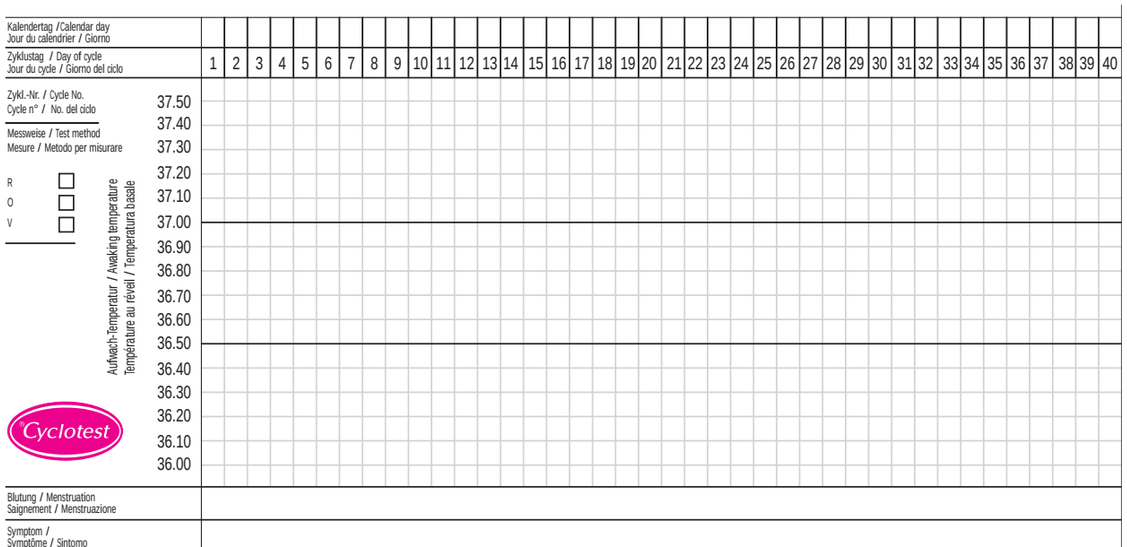
®Cyclotest BASIC:
il computer del ciclo con indicazioni per la contraccezione

®Cyclotest LH-Sticks:
test di ovulazione – l'ideale per chi desidera un bambino

Avete ancora domande dulla planificazione famigliare naturale?
Chiamate la nostra linea diretta al numero:
+49 (0) 93 42 – 92 40 40

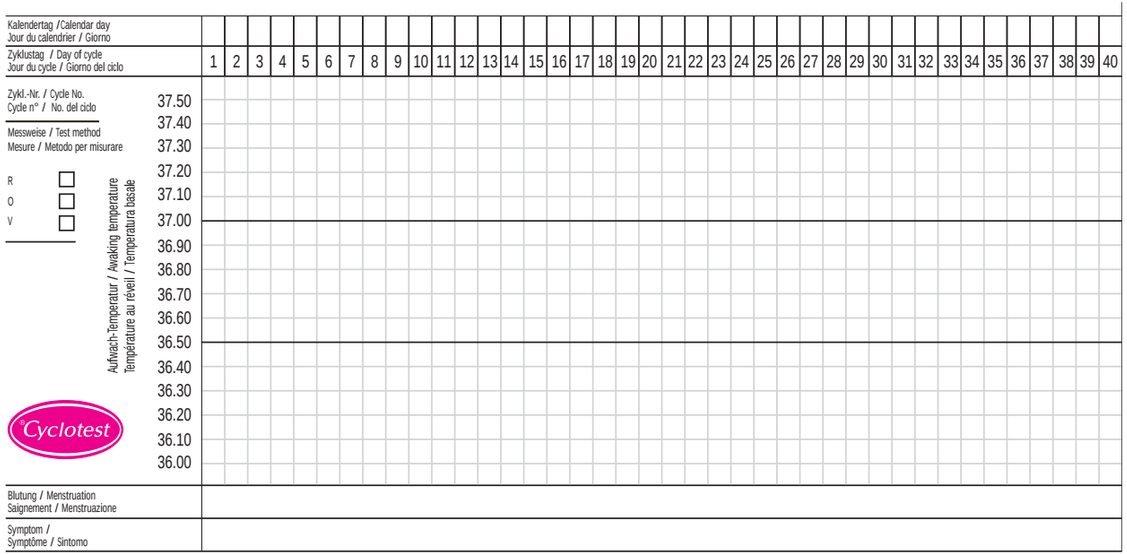
Ein Tipp: Legen Sie sich einen Vorrat von Kurvenblättern an, indem Sie diese Seite mehrfach fotokopieren, bevor Sie mit den Eintragungen beginnen.

Our tip: make yourself a supply of period charts by copying this page several times before starting to enter the readings.



Un conseil : prévoyez une réserve de diagrammes en photocopiant cette page avant de commencer les relevés.

Un consiglio: prima di iniziare le registrazioni, fatevi una piccola scorta di schede diagramma copiando varie volte questa pagina.



7 **0620** 0140 0903

PZN: 1753150
Produkt-Nr. / Product-No. / N° de produit / Prodotto n. 0620
CE 0123
Uebe GmbH
D – 97877 Wertheim

© 2003 Uebe GmbH
Nachdruck – auch auszugsweise – verboten
Reprinting – even partially – is forbidden
Reproduction même partielle interdite
E' vietata la ristampa anche parziale.

ÜEBE®